

すこやかメニュー

マスクと肌トラブル

肌トラブルの主な原因

1. 摩擦による刺激

皮膚の表面は外部の刺激から守ってくれる角質に覆わ

新型コロナウイルスが猛威を振るっており、マスク生活が長く続いています。最近では洋服とマスクをコーディネートしながらおしゃれを楽しむ方も増えてきました。マスクの色や形を少し変えるだけで気分も良くなりますね。しかし、マスクによる肌トラブルが増えているのも事実です。実際3人に1人は肌荒れや吹き出物などマスクによる肌不調を感じているとのリサーチ結果も出ています。肌不調の主な原因は摩擦による刺激、湿度、乾燥といわれています。

特に秋・冬シーズンは外気が乾燥しているの



すといわれています。マスクと擦れあうことでその角質が少しずつ削られ、肌のバリア機能が低下し、肌荒れやかぶれを起こしやすくなります。

2. マスク内の湿度
マスクの内側は吐く息で高温多湿になり、ニキビなどを引き起こすアクネ菌などの細菌や雑菌が繁殖しやすくなっています。

3. マスクを外した時の乾燥
マスクを外すと内側の水分が急激に蒸発します。その際に肌の水分まで奪われ、乾燥を引き起こすといわれています。

拭く

過剰な皮脂は吹き出物の原因になります。摩擦に注意して優しくふき取りましょう。

2. マスク内の汗をこまめにぬるま湯がおすすです。

1. 肌のバリア機能を正常に保つ
洗顔料はしっかりと泡立て優しく顔を洗い、化粧水や乳液などでしっかりと保湿をしましょう。泡を転がすように洗顔をすると角質を傷つけず毛穴の奥の汚れまでとることができ、洗い流す時は皮脂をとりすぎないように人肌程度のぬるま湯がおすすです。

3. 自分に適したマスクを選ぶ
マスクのサイズが合っていないと、感染予防が不十分になります。自分のサイズに適したものを選びましょう。本来は綿タイプが肌に優しいといわれていますが、感染予防の観点からは不織布マスクを着用されている方も多いかと思えます。その場合は低刺激のマスクシートを間に挟むこともおすすです。

少しでもマスクによる肌トラブルを回避して、引き続き感染対策を行っていきけるといいですね。

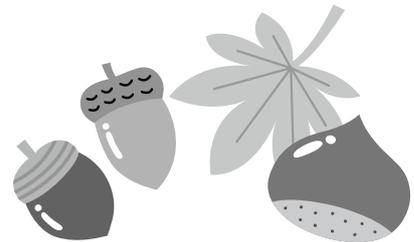


健康カレンダー

9月 16 ~ 30日

20 乳幼児健診
13:00 ~ 15:00 保健センター

21 女性ミニドック
7:00 ~ 14:00
北海道対がん協会札幌検診センター



町立病院外来診療 9月16日 ~ 10月15日

- 整形外科 (午前)
9月27日 (火)、10月4日 (火)
- 整形外科 (午前・午後)
9月21日 (水)、28日 (水)、
10月5日 (水)、12日 (水)
- 眼科 (午後)
9月20日 (火)、27日 (火)、
10月4日 (火)、11日 (火)
- 皮膚科 (午後)
9月16日 (金)、10月7日 (金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

健康は 夢をかなえる 大事な源 (市北9 南部 光希 さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

8月10日
表 谷 優 花 啓介・静香
(北農場1)

ごめいふくを お祈りします

7月22日
瀧 澤 アヤ子 さん 84歳 知来乙2
8月5日
鹿 田 信 雄 さん 79歳 市北4
8月14日
金 山 ミツエ さん 97歳 麻生
(月形愛光園)
高 松 郁 さん 67歳 新田

ご厚志ありがとうございました

社会福祉協議会へ

- 焼肉ビアガーデンのチャリティー金として
ポポット 代表
福 村 卓 也 様 (市北1)
- 亡兄の生前のお礼として
鈴 木 真 知 子 様 (市北3)
300,000円
(故弘輝様)
- 亡母の生前のお礼として
瀧 澤 剛 様 (知来乙2)
(故アヤ子様)
- 亡父の生前のお礼として
鹿 田 一 徳 様 (市北4)
50,000円
(故信雄様)
- 亡妻の生前のお礼として
高 松 春 夫 様 (新田)
50,000円
(故郁様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 午前10時～午後6時
貸出 午後5時30分まで

かなえる理由」が明かされ、物語は衝撃の結末へ。

おすすめ図書

新着図書

「夢をかなえるゾウO」

水野 敬也 著

パワハラ上司の横暴に悩まされながらも、会社を辞められない主人公を「宇宙一の偉人に育てる」と宣言したガネーシヤ。しかし、彼にはそもそもかなえない「夢」がなかった。

「棘の家」

今野 敏 著

「競争の番人」

中山 七里 著

「秋篠宮」

新川 帆立 著

「独裁者ブーチンはなぜ暴挙に走ったか」

江森 敬治 著

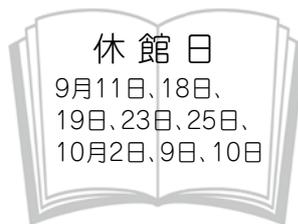
「かくれ織細さんの「やりた」こと」の見つけ方

池上 彰 著

「生い立ち」と「人間の夢を

時田 ひさ子 著

「生い立ち」と「人間の夢を



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
ぜひお越しください!

回 時 9月10日(土)
10:30~11:10

場 所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



情報の提供をお待ちしています

広報紙では、「大会で活躍した」、「こんな取組している」など町民の皆さんの活躍を掲載しています。「記事にしたらどうだろう?」、「広報に載せほしい話題がある」などありましたら、企画振興課企画係 ☎ 53・2325までご連絡ください。



お詫びと訂正

- 8月5日発行広報8月号中、誤りがありました。次のとおり訂正し、お詫び申し上げます。
- 12ページ、「月形の特産品が初出荷」中、写真③の人物紹介について
- 誤「山田直樹さん」↓正「山田知弥さん」